



lunes

Lechuga, remolacha, maíz
Arroz con salsa de tomate
Longanizas rustidas al horno
de carne de cerdo con cebolla
Fruta de temporada

CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta

martes

Lechuga, maíz, olivas
Estofado de LENTEJAS ECO campesinas
con zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla francesa con pisto
con verduras
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, zanahoria
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta

jueves

Lechuga, zanahoria, lombarda
Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas
Pizza prosciutto
con fiambre de york, tomate y queso
Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta

viernes

Hummus de garbanzos con tosta
Macarrones con carbonara de calabaza
Rustidera de merluza con guisantes
con cebolla, pimienta y patata al horno
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

Festivo

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz de invierno con setas
Merluza rellena de jamón y queso
Fruta de temporada

CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta

Chips caseros de vegetales frescos
Cuiso de garbanzos
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta

Ensalada mediterránea con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Fideuá gandiense
con pescado y marisco
Yogur

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

Lechuga, maíz, pepino
Crema de boniato con picatostes caseros
con boniato fresco
Muslo de pollo en salsa de manzana
al horno
Fruta de temporada
CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino
MACARRONES ECO napolitana
con tomate y hortalizas
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso

Lechuga, zanahoria, olivas
Crema de calabaza y coco
Albóndigas a la santanderina
con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y tallarines con huevo duro. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa de cocido con estrellitas
de ave y cerdo con huevo
Cocido con pelota
con garbanzos, patata y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda
Arroz con coliflor y ajetes
Revuelto campero
con patata, champiñones y pimienta
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

Lechuga, maíz, pepino
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA

SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar. ¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3506kj		
838kcal	38.4g	7.6g 12.7g 13.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas Sal
87g	20.4g	29.7g 2.5g